

શ્રી વિજયદાનસૂરીશ્વરજી જૈન ગ્રંથમાળા પ્રથમ ૫૪

ઉપદાન-ચિંતન

લેખક
સનાવધાની ખતિ
શ્રી ધીરજવાન ટાકરશી શાહ



પ્રગટક
શ્રી વિજયદાનસૂરીશ્વરજી જૈનગ્રંથમાળા

પ્રકાશક

માસ્તર હીરાલાલ રજુભાઈભાઈ
શ્રી વિજયદાનસૂરીચરણ જૈન મથભાળા,
ગોપીપુરા, સુરત

પ્રથમ આવૃત્તિ

૨૦૦૦

મૂલ્ય ચાર આના

આ પુસ્તક પ્રકાશનના તથા એના બાળાતર પ્રકાશનના સન ૯૬
સન ૧૯૧૭ના ધારા મુજબ આની પ્રકાશક ગણ્યાએ રાખ્યા છે

મુજમ્મા પ્રાપ્તિસ્થાન
બાબુલાલ જયતીલાલ
૨૧૬ કાલમાદેવી રોડ,
મુબમ્-૨

મુદ્રક
દુવકુમાર ન માનવી
'ગાડીવ' મુદ્રણાલય,
હામિયા ચક્રો, સુરત

નું નિવેદન

૧ શા માટે વદન કરવા જોઈએ ? તેનાથી
 ૨ કેવા છે ? તે કેવા સમયમાં કર્ત
 ૩ થિ રો છે ? જેના બિન્ન બિન્ન અંગો
 ૪ એ અને કેવો આધ્યાત્મિક જ્ઞાન યાવ ?
 ૫ અંગે અવસ્થ જાણુ નેમુએ તેથી જ
 ૬ સમગ્ર આ વિષય પર વિશિષ્ટ વિચયન કરે
 ૭ જ્ઞાનપ્ર કરવા-કરાવવાનો પરિત્ર ઉપદેશ

દુષ્ટો બાબદાશીઓ પોતાના ધનનો આ
 ૧ થી ઉત્સાહ કરે છે અને ધનના મુખમુખો
 ૨ મકમ્પાણુ માન છે પરંતુ આ વિચારમાં
 ૩ તેવું જામ નાહિત્ય ચાલુ જાતામાં
 ૪ આ જોટ ફૂગી પાડવા માટે અમારો
 ૫ કાર્યમાં સનાવધાની પરિત્ર શ્રીમાન
 ૬ નમ્ય ઉપસાન સ્વરૂપ અને ઉપસાન ચિતન
 ૭ તી અને તેને આ ૭ શ્રીવિજય નમુરીશ ૭
 ૮ ને ૫૪ મા મળુમાં તરીકે પ્રમિદ્ધ કરી

જ્ઞાન યાત્રા ૭ કે આ પુસ્તિકાઓ તૈયાર
 પૂરતો પરિશ્રમ ઉગાઓ છે ને પોતાની

લાક્ષણિક શૈલીથી અગરા નિબંધને પણ ધરો સગા અને મરો
તથા ઉત્સાહપ્રેરક બનાવી દીધો છે

આ પુસ્તિકાએ નાચના-વિચારનાથી ઉપધાન વદન કર
એવું માગ દર્શન મળતે અને અન્ય મુમુક્ષુઓને ઉપધાનમાં પ્ર
વેશ પ્રેરણા મળતે એમ અમે માનીએ છીએ

જૈન ધર્મની દરેક ક્રિયા આમક યાચુકારી અને અપૂર્વ
તેનું રહસ્ય ઘણું લોકો જાણતા નથી તેથી તેના પ્રત્યે ઉપેક્ષા
કરી રહ્યા છે અને કેટલાક તો તે નિષેધો પી હાવાને છોડે
આક્ષેપ કરી રહ્યા છે આ સન્નેગોમાં પ્રત્યેક ધર્મપ્રેમીનું એ
કલ્પ છે કે આ સાહિત્યનો લાભી-પ્રભાવના દ્વારા છૂટથી
અને જે માર્ગપોતાના પરિચયમાં આવે તેને આ સાહિત્ય વાચના-
ખાસ બલામણુ કરવી એથી જ્ઞાન જ્ઞાન અને સામનમેવાનો ૨
પ્રાપ્ત થઈ શકશે

સ વત ૨૦૧૨
મિતિ આસો સુ ૧

}

હીશલાલ ૨

॥ ॐ ह्रीं नमो ॥

ઉપધાન-ચિંતન

૧

ચિંતનનો ચમત્કાર

ઉપધાનનું રહસ્ય તથા સ્વરૂપ સમજાવ્યા પછી એક વસ્તુ સ્પષ્ટ કરવી બાકી રહે છે કે 'ઉપધાનના પ્રત્યેક અગ પર ચિંતન કરવામાં આવે તો તેના કેવા અદ્ભુત પરિણામો આવી શકે ?' તે દર્શાવવા માટે આ ત્રીજા લેખનો પ્રારંભ થાય છે

અગ્નિનો તળુખો નાનો હોય છે, પણ તે ઘાસની ગજીમાં પડે તો તેને બાગીને બાસ્ત કરી નાખે કે વિપત્તિ બિંદુ નાનું હોય છે, પણ તે પ્રાણીના શરીરમાં પેસે તો પળવારમાં જ તેના પ્રાણ હરી લે છે, અથવા મચ્છર દેખાવમાં ઘણો નાનો હોય છે, પણ તે કુજરના ઠાનમાં પેસે તો તેને માથા પટકાવીને મારી નાખે છે એટલે કેઈ વસ્તુ નાની દેખાતી હોય તો તે સત્વહીન છે સામાન્ય-રહિત છે કે માલ વિનાની છે, એમ માની લેવાની જરૂર નથી

ચિંતનના સબધમાં પણ તેવું જ છે પ્રારંભમાં તે નાનું કે નમાર્ણુ લાગતું હોય છે, પણ જ્યાં તેનું જળ વધવા લાગ્યું કે નહિ ધારેલા અને નહિ કટપેલા પરિણામો આપીને ઊભા રહે છે

આગળીમાથી એક વીંટી પડી જાય અને તે વરવી લાગે એમા આપણને કઈજ મહત્ત્વ લાગતું નથી કારણ કે આપણે શરીરને અનેક વાર અલકારેથી મઢીએ છીએ અને પાત્ર અવકાર-હિત બનાવીએ છીએ પણ આ ઘટના પર અરિસાભુવનમાં ઊભા રહેલા ભરત ચક્રવર્તિએ ચિંતન શ્રુત અને તેનું બળ વધવા લાગ્યું કે અનેક જન્મોથી ઉપાજિત કરેલા કઠિન કર્મોની શૃંખલાએ તક તક તૂટવા લાગી અને ઘોડી દાણોમા તો ભાગીને ભૂકેા થઈ ગઈ તેમને અરિસાભુવનમા જ કેવળજ્ઞાન ઉત્પન્ન થયું આને ચિંતનનો અપૂર્વ અમરકાર નહિ તો બીજું શું કરી શકાય ?

ઈલાચીકુમાર નટના દોરડા પર ચડીને જીવ સટોસ્ટનો ખેલ કરી રહ્યો છે અને રાજાને રીઝી નટડીને પરણવાનો મહા મનોરથ એવી રહ્યો છે, પણ રાજાની હાનત બગડી છે, એટલે તે રીઝતો નથી, તેથી તે ફરી ફરીને દોરડા પર ચડે છે અને મનુષ્યનો શ્વાસ શ્વેલી જાય તેવા અદ્ભુત ખેલો કરી બતાવે છે એવામા તેની નજર પામેના એક મકાન પર પડે છે કે ત્યાં એક નવયુવતી હાથમા મોઢકનો થાળ લઈને બેઠેલી જોવામા આવે છે તે આગણે આવેલા મુનિને આવકાર આપે છે અને થાળમાના મોઢકો અહણ કરવાની આશ્રહભરી વિનંતિ કરે છે પણ મુનિ પોતાની મર્યાદાનો વિચાર કરીને મોઢક વહોર્યા વિના જ પાછા ફરી જાય છે આ જોતા ઈલાચીના મનમા ચિંતનનો અમકારો થયો ‘ક્યા આ મુનિ ? ને ક્યા હું ? ઉચ્ચ કુલની એક રૂપવાવણ્યમયી રમણી સામે બેઠી છું અને પ્રાર્થના કરી રહી છું કે પધારો પધારો મુનિરાજ ! આ મોઢક અહણ કરો,’ છતાં મુનિનું મન તેના તરફ જરાયે આકર્ષાતું નથી, તેઓ એની સામે જાણી નજરે પણ જોતા નથી અને તરત પાછા વળી જાય છે ત્યારે હું તો નાચી-ફૂલીને પેટ ભરનારી એક નટની પુત્રી પર મોહિત થયો છું ! તેનો પ્રેમ મેળવવા ખાતર ઘર

છાડ્યું છે, કુટુંબકળીલો મેંચ્યો છે, નાતભતને નિવાજ્યાં આપી છે, ટાઢ તડકો ન જોતાં દેશ-પરદેશ રખાઈ રહ્યો છું અને રાતને રીઝવું તો ના પોતાની પુત્રી મને પગલાવશે એ આશાથી દોરડા પર ચડીને ખતરનાક ખેડો કરી ગયો છું!! અદાકા! બને વચ્ચે ફેટ્યું અતર! ફેટલો તફાવત! ફેટલો ફેર! શું તું પણ આ મુનિની માફક મોહના મહાપાશમાંથી મુક્ત ન થઈ શકે! આ ચિંતનનું પરિણામ અજબ આબું મનમાંથી મોહ નીકળી ગયો, મોહના સાચીદારો પણ નીકળી ગયા અને શુદ્ધ આત્મજ્યોતિનો પ્રકાશ થયો. તે જોઈને બીજા પણ પ્રતિજ્ઞાધ પામ્યા અને કેવળજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી ભયંદર બવારણનો પાર પામી ગયા અને પણ આપણે ચિંતનનો અદ્ભુત ચમત્કાર નહિ તો બીજું શું કરી શકીએ?

રાત-મહારાતઓ, ક્ષત્રિયપુત્રો કે અઙ્ગિપુત્રો જેવા ઉચ્ચ કોટિના મનુષ્યોના જીવનમાં જ ચિંતનના અવાચમ કારો થાય છે, એમ માનવાની કોઈએ ઉતાવળ કરતી નહિ. ચોર, તૂટારા અને ધુણાસપાં ઘાતકીઓનાં જીવનમાં પણ ચિંતન અજબ ચમત્કાર સર્જે છે, અદ્ભુત ચમત્કાર ખડો કરે છે.

એક રાત્રીમાં ધડ પરથી કાપી લીધેનું મસ્તક છે, બીજા હાથમાં લોહી ખરડી તરવાર છે, ચોગી કળી, ધાડ પાડતી અને ખૂનરેણ કરતી એ રાત્રનો ધધો છે, એ હાલતમાં ચિંતાતીપુત્ર જ ગણતી વાટ વટાવી રહ્યો છે! ત્યાં ધ્યાન ધરી રહેલા એક મુનિ તેના જોવામાં આવ્યા અને તેને યાદ આવ્યું કે મુનિ તો ધર્મ કહે, તેથી તેણે પાને જઈને ધર્મ માગ્યો મુનિએ જવાબમાં કહ્યું “ઉપશમ વિરેક, સંવર” એટલું કહી તે ક્ષમિતના યોગે આકાશ માગે આવ્યા ગયા.

આ સ્થિતિમાં ચિંતાતીપુત્રને ચિંતન જ મફદે આવ્યું ન હતું કોઈ અર્થ કહેનાર, કે ન હતું કોઈ તેનો મર્મ સમજાવનાર. જ્યાં ચિંતનનું ભગ વધું એટલે ચમત્કાર ખડો થયો, તેનાં મનમાં

ઉપશમનો અથ રુકુરી આવ્યો. 'ઉપશમ એટલે શાત યત્ન, ક્રોધને છોડી દેવો' અને તેણે ક્રોધના પ્રતીકરૂપ હાથમા રહેલી તરવાર છોડી દીધી.

ચિંતન આગળ આવ્યું, તેમા ખૂબ વેગ આવ્યો, એટલે વિવેકનો અર્થ પણ સમજાયો. 'ધન અને સ્વજનનો મોહ છોડી દેવો તેનું નામ વિવેક' આ અર્થનું રુકુરણ થતા જ તેણે મોહની નિશાની રૂપ હાથમા રહેલું સુધુમાનું મસ્તક દૂર ફેંકાવી દીધું.

હજી ત્રીજા પદનો અર્થ બાકી હતો, એટલે તેણે ચિંતન જોરથી ચાલુ રાખ્યું થોડી વારમા તેનું પણ અદ્ભુત પરિણામ આવી ગયું સવરનો અર્થ સ્પષ્ટ થયો. 'ઈદ્રિયો અને મનની અશુભ પ્રવૃત્તિઓને રોકવી તે સંવર' એટલે તે મુનિની જેમ ધ્યાનમા બિલો રહ્યો બીજા શબ્દોમા ઠહીએ તો તેણે ભાવદીક્ષા ગ્રહણ કરી- ખરેખર ! ચિંતને તો ચિલાતીપુત્રના જીવનમા અજળ પરિવર્તન આવ્યું તેને એક ખૂની લૂટારામાથી મહર્ષિનાં મહાપદ પર મૂકી દીધો. આ શું જોવોતેવો અમત્કાર ?

ચિલાતીપુત્રનો દેહ હજી તાજા લોહીથી ખરડાયેલો હતો, એટલે તેના ગદથી આકર્ષાઈને કેટલીક કીડીઓ ત્યાં આવી પહોંચી- એ તો જ ગદ્દી કીડીઓ ! એક ચટકા ભરે ત્યાં માણસ જાયો થાય અને બે-ચાર ચટકા ભરે ત્યાં મુખમાથી ચીસ નીકળી પડે ! પરંતુ ચિલાતીપુત્રે ચિંતનના જોરે મનને જરાજર કાબૂમા રાખ્યું ન્યાં ઉપશમ હોય ત્યાં ક્રોધ કેવો ? ન્યાં વિવેક હોય ત્યાં શરીર પર મમતા કેવી ? અને ન્યાં સવર હોય ત્યાં ઉપદ્રવનો પ્રતિકાર કેવો ? એટલે તેમણે કંઈ જાતનો પ્રતિકાર કર્યો નહિ. આ ઉપદ્રવ અટકી દિવ ! સુધી આવ્યો અને વનકીડીઓએ ચટકા મારી મારીને તેમનું શરીર ચાળણી જેવું કરી નાખ્યું, છતાં તેઓ ધ્યાનથી ન જ ડગ્યા.

આવા આત્માઓ જીવનને સફળ કરી જાય તેમા નવાઈ નથી તેઓ કાવધર્મ પામીને સ્વર્ગસુખના અધિકારી બન્યા સારાથ કે ચિંતનની શક્તિ, ચિંતનની તાકાત અજબ છે અને તે કેઈના પણ જીવનનું ભાર પરિવર્તન કરી શકે છે

અહીં એટલું સ્પષ્ટ કરવું આવશ્યક છે કે ચિંતન મવળું પણ હોઈ શકે છે અને અવળું પણ હોઈ શકે છે તેમા મવળું ચિંતન ઉપર જણાવ્યા તેવા શુભ પરિણામો લાવે છે અને અવળું ચિંતન આત્માને અધ પતનની જાડી ખીણમા ફેંદી દે છે તે માટે રાજર્ષિ પ્રસન્નચક્રનું દષ્ટાંત પ્રસિદ્ધ છે તેઓ શુભ ધ્યાનમા હતા, પણ ઐશ્વર્ય મહારાજના બે પ્રતિહારીઓની વાતનીત સામળી અવળા ચિંતનમા ચડી ગયા અને તે ચિંતન એટલું પ્રબળ બન્યું કે તેમણે સાતમી નરકને યોગ્ય કર્મો ઉપાર્જન કર્યા પરંતુ એ ચિંતન પાછું સવળું ચાલ્યું અને તેમા જખમર વેગ આવ્યો, એવે થોડી જ વારમા ઘનઘાતી કબેરોના કાચ કરીને કેવળજ્ઞાનના સ્વામી બન્યા

જૈન શાસ્ત્રોમા આવા અનેક દાખલાઓ નોંધાયેલા છે, જે ચિંતનનો અમલકાર દર્શાવવા માટે મુમુક્ષુઓને ફરી ફરીને કહેવાય છે

ઉત્તમ પ્રકારના ચિંતનને મહર્ષિઓએ ભાવના કહી છે અને તેને 'ભવનાશિની' જણાવી તેનું ભૂરિ ભૂરિ સન્માન કર્યું છે, એટલે આરાધક આત્માઓએ ઉત્તમ ચિંતનનો આશ્રય અવશ્ય લેવો જોઈએ

'ઉપધાનના જુદા જુદા અંગો વિશે કેવી રીતે ચિંતન કરવું?' તેનું કેટલુંક દર્શન આગામી પૃષ્ઠોમા કરાવ્યું છે

૨

ચિંતન-ઉપધાન અંગે

હે આત્મન! પ્રબળ પુરુષના યોગે તને મનુષ્યસવ મળ્યો, આર્યોના મળ્યું, જૈન જોડું ઉત્તમ કુળ મળ્યું, પાવે દીપ્તિઓની

પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થઈ અને દીર્ઘ આયુષ્ય પણ મળ્યું વળી સત્સંગ થવો અતિ દુર્લભ તે પણ તને પ્રાપ્ત થયો અને ધર્મારાધનમાં રુચિ થવી તો અતિ અતિ દુર્લભ તે પણ તને પ્રાપ્ત થઈ ! પરિણામે તે ઉપધાનમાં પ્રવેશ કર્યો, તો હવે તારું કર્તવ્ય શું છે ? તેનો પૂરેપૂરો વિચાર કર

હે આત્મન્ ! આવી તક તને ફરી ક્યારે મળવાની છે ? જરા સયોગો સામે તો નજર કર ! તબિયતનો તાલ જગડતા વાર લાગતી નથી, નાના-મોટા વ્યાધિઓ એક પછી એક આંચા જ કરે છે ! વળી પુત્ર-પરિવારના પ્રશ્નો અને સ્વજન સંબંધીઓની સમસ્યાઓ પણ તને વારંવાર સતાવ્યા કરે છે ! તેમ જ ધધાની ધમાલમાંથી પણ તું જાણે કયા આવે છે ? તું એક પ્રશ્નનો ઉકેલ આણે છે ત્યાં જીલ્લે પ્રશ્ન ખડો થાય છે, અને બીજા પ્રશ્નનો ઉકેલ આણે છે, ત્યાં ત્રીજા પ્રશ્નને પગરણું ઠરું જ હોય છે ! આ ઘટમાળમાં તને ધર્મનું આરાધન કરનાનો યોગ્ય અવસર મળે છે જ કયા ? માટે મળેવા અવસરને વધાવી લે અને તેની ફરેકેફરેક પગનો સદુપયોગ કર

હે આત્મન્ ! સમય તો ચપટી વગાડતા ચા ચો જાય છે અને મનુષ્યના બધા મનસ્સુબા અધૂરા રહી જાય છે, માટે જે અવશ્ય કરવા યોગ્ય છે, તે આજે જ કરી લે અબ ઘડી જ કરી લે, એમાં જરાયે વિલંબ કરીશ નહિ કે વાચદો નાખીશ નહિ આજે તારું પરમ કર્તવ્ય એ છે કે ઉપધાનના ફરેક જગતી પૂરતી સમજણ મેળવી તેને અનુરૂપ ક્રિયા કરવા માટે કટિબદ્ધ રહેવું તથા તેમાં જે કંઈ સમય મળે તેનો જ્ઞાન-ધ્યાનની વૃદ્ધિ કરવામાં ઉપયોગ કરવો માટે હે આત્મન્ ! પ્રમાદને પરહરી, ધૈર્યને ધારણ કરી, મહાપુરુષોને સ્મરી સ્મરીને ઉપધાનની આરાધનાને ઉત્કૃષ્ટ બનાવવામાં વીર્યનો ઉલ્લાસ કર, વીર્યનો ઉલ્લાસ કર, વીર્યનો ઉલ્લાસ કર

૩

ચિંતન-તપ અંગે

હે આત્મનું! જિનેશ્વર દેવોએ ધર્મનું જે મંગલમય અવરૂપ પ્રમાણ્યું તેમા તપને નિશિષ્ટ સ્થાન આપેલું છે, તે તું જરા પણ બૂલીશ નહિ જેમ અગ્નિ મુવર્ણમા રહેલા મેલને જુદો પાડે છે, જેમ હાલ દૂધમા ગ્હેલા જળને જુદું પાડે છે, તેમ તપ કર્મરૂપી મેલને આત્માથી જુદો પાડે છે

હે આત્મનું! તપની તાકત વિષે તું જરા પણ શકા સેવીશ નહિ. કોરા બચમા સચિત કરેલા ચીકણા કર્મને તે ત શુદ્ધ તોડી શકે છે અને તેનો સવનાશ કરી શકે છે તપની આ મહાન તામતથી આજ મુધીમા અનંત જન ત આત્માઓએ મંગલમય મુક્તિમહા લયમા પ્રવેશ મેળવ્યો છે અને તું પણ તેની તાકતથી જ તેમાં પ્રવેશ મેળવી શકીશ

હે આત્મનું! તપની આ કેવી અદ્ભુત શક્તિ? તપનો આ કેવો અશ્વિત્ય પ્રતાપ? તેથી જ નિર્મય મહાપિંચોએ કર્યું છે કે 'મનુષ્યનું શરીર જે આજ-કાલ વિનાશ પામવાનું છે, તેનું મોટું ફળ એ જ છે કે તેનાથી સમગ્ર નિર્જંશ કરનારું તપ કર્યું'

હે આત્મનું! તપના જે શેઠ તું બરાબર સમજી લે અણસણ, ઔઘારકા, વૃત્તિસંગેષ, રસત્યાગ, કાયકલેશ, અને સલીનતા, આ પ્રકારોનો સમાવેશ બાહ્ય તપશ્રીયામા થાય છે કે જે શરીર અને મનની શુદ્ધિ કરવાનું સુદર સાધન છે, ત્યારે પ્રાયશ્ચિત, વિનય, વૈયાવૃત્ય સ્વાધ્યાય ધ્યાન અને કાયેત્મર્મ, -આ છ પ્રકારોનો સમાવેશ અભ્યંતર તપશ્રીયામા થાય છે કે જે આત્માની શુદ્ધિ કરવામા અત્યંત ઉપયોગી છે ઉપધાનમા આ બારે પ્રકારની તપશ્રીયા કરવાની કેવી સુદર તક સાપડી છે!

હે આત્મન્! ઉપધાનમા ઉપવાસ એકાતર કરવાના હોય છે, એટલે આહુસણ-તપ થાય છે, વાપરવાના દિવસે થોડું બોધું જમવાથી ઉષ્ણદશિકા-તપ પણ થાય છે, વાપરવા યોગ્ય ઘણાં દ્રવ્યો હોય તેમાના અમુક છોડી દેવાથી વૃત્તિસંયોગ-તપ પણ થાય છે, અને કાચી વિગયનો ત્યાગ કે આય બિલ કરવાથી રસત્યાગ-તપ પણ થાય છે વળી ઉપધાનમાં માથે ટોપી કે પાઘડી પહેરાતી નથી કે પગમાં ખૂન-ચ પલ રખાતા નથી, તેમજ ભોય કે પાટિયા પર એક સ ઘાસિયા પર સૂઈ રહેવાનું હોય છે, રોજ સો અમાસમણા દેવા વગેરે ક્રિયાઓ હોય છે, એટલે કાયકલેશ-તપનું સેવન પણ થાય છે, અને રોજ સો લોગસ્સનો કાયોત્સર્ગ કરતા, ૨૧૬૦ નમસ્કાર મંત્રનો સ્વાધ્યાય કરતા, તેમજ એક જ સ્થળે લાખા સમય સુધી અગોપાગ સ કાચીને શાત બેસી રહેતા સહીનતા તપની સાધના પણ થાય છે

હે આત્મન્! ઉપધાનમા નાની મોટી સખલનાઓ કે ભૂલો માટે પ્રાયશ્ચિત્ત લેવાનું હોય છે, તેથી પ્રાયશ્ચિત્ત-તપ થાય છે, ગુરુ તેમજ વડીલનો વિનય કરવાનો હોય છે, તેથી વિનય-તપ પણ થાય છે તપસ્વીઓની સેવા ભક્તિ કરવાથી વૈયાવૃત્ત-તપ પણ થાય છે, સૂત્રોની વાચના લેવાથી, તેનું પરિવર્તન કરવાથી તથા રોજ શ્રી નમસ્કાર મંત્રની ૨૦ બાધી નવકારવાળી ગણવાથી સ્વાધ્યાય-તપ પણ થાય છે, ઉપધાન તપની ક્રિયાઓ કરતા શુભ ચિંતન ચાલુ રાખવાથી તથા ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવાથી ધ્યાનતપ પણ થાય છે, અને રોજ સો (૧૦૦) લોગસ્સનો કાયોત્સર્ગ કરવાથી કાયોત્સર્ગ-તપ પણ થાય છે આ રીતે ઉપધાનમા તપના બારે પ્રકારની સુદર તાલીમ મળે તેવી બે ભાઈ છે, તે તારાથી લેવાય તેટલો લાભ હે

હે આત્મનું! તપ સંબંધી મહાપુરુષોએ જે વચનો કહ્યા છે તે પણ તું બરાબર યાદ રાખજે

પૂજાલામગ્નિઋચર્થ તપસ્તાપ્યતે યોડ્વચી' ।

જોય વ્યવ શરીરસ્ય, ન તસ્ય તપસ ફલમ્ ॥

જે મહાબુદ્ધિ મનુષ્ય પૂજા, લાભ કે પ્રસિદ્ધિ માટે તપ કરે છે, તેને તપનું ફળ મળતું નથી, કારણ કે તે તપ શરીરનો ગ્રાહી છે

વળી તેમણે અષ્ટ ગાંધોમા કહ્યું છે 'જો રૂઢલોગદૃષ્ટાપ નો પરલોગદૃષ્ટાપ નો હમયલોગદૃષ્ટાપ નો કાલિયનસદ્તિલોગદૃષ્ટાપ જાત્ય તિજ્જરદૃષ્ટાપ-હે મુમુક્ષુઓ! તમે (માર્ગ પણ પ્રકારનું નાનું કે મોટું તપ) આ લોકના મુખની ઇચ્છાથી નહિ, પણ લોકના મુખની ઇચ્છાથી નહિ, સમયલોકના મુખની ઇચ્છાથી નહિ, કીર્તિયશ મહત્તા કે સરકાર કે પ્રશંસાની ઇચ્છાથી નહિ, પણ માત્ર કર્મની નિર્જરા કરવાને અર્થે જ કરો'

સો ય તવા કાયવો, જેણ મળોડમગલ ન ચિંતેહ ।

જેણ ન હદિયદાણી, જેણ જોગા ન હાયતિ ॥

'મુમુક્ષુ આત્માઓએ તંત્ર જ તપ કરવું કે જેનાથી મન અમ મળતું ચિંતવન કરે નહિ, અર્થાત્ તે આત્માના-ગૈર ધ્યાનમા ચડી જાય નહિ, જેનાથી ઇદ્રિયોમા ખોડ, ખાપણ આવે નહિ અને જેનાથી મન, વચન કાયાની પ્રવૃત્તિ કરવાની શક્તિ હુણાઈ જાય નહિ'

હે આત્મનું! આ વસ્તુઓનો ખ્યાલ રાખીને તું કોઈ પણ જાતની કામના વિના માત્ર કર્મની નિર્જરાઈ ઉપધાન તપ કર અને શુદ્ધિ તથા શાંતિનો સામાયકારી અનુભવ હો

હે આત્મનું! દીધકાગના સરકારથી તારા મનમાં જેમ જ વચી ગયું છે કે આવાથી આનંદ આવે પણ તે તારી તબીર બૂલ છે! ખાવા કરતા તપશ્ચર્યામા વિશેષ આનંદ છે, તેની ખાતરી

તું સ્વાનુભવથી કરી જો ! અનત કામથી તું જાનો જ આવ્યો છે, છતાં તૃપ્તિ થઈ નહિ, એ જ બતાવી આપે છે કે ખાવામા મુખ રહેતું નથી બીજી જાનું જેઓ આદાર મદ્ય કરવાની કમકામીથી સર્વથા મુખ થયા અર્થાત્ અજ્ઞાદારી પદ પામ્યા, તેમનું મુખ તપાસી જો, જોટલે તારો જમ ભાગી જશે ! તારા જ્ઞાનચતુષ્વિ ૫૨ અજ્ઞાનના જે આવરણો આડી ગયાં છે, તે દૂર થયે !

હે આત્મન્ ! જ્યાં તને તપશ્ચર્યામાં અપૂર્વ આનંદ આવશે, ત્યારે ભવસાગરનો ઘિનારા હાથવેતમા આવી જશે, તે તું કદી ન ભૂલીશ ! કદી ન ભૂતીશ !

હે આત્મન્ ! કઠિં ! કર્મ અપાવના માટે ચરમતીર્થસ્થ દેવાધિદેવ શ્રીવીર પરમાત્માએ કેવા આકરા તપો કર્યા હતા ? ૪૫૧૫ દિવસના સાધના કાલમા ૪૧૬૬ વિવસના ઉપવાસ કર્યા હતા અને પાનજાના દિવસો તો માત્ર ૪૬ જ હતા ! તેમણે એક છ માત્રી તપ કર્યો, બીજો પાંચ ઉણા વિવસનો છ માત્રી તપ કર્યો, નવ ચઉમાસીઓ કરી, બે વ્રજમાસીઓ કરી, બે અદ્વીમાત્રીઓ કરી, છ બે માત્રીઓ કરી, બાર માસદશમણ કર્યા, બહોતેર પદાશમણ કર્યા, બાર અકુમ કર્યા, બસો જોગણત્રીસ છક્ર કર્યા અને ભદ્ર, મહાભદ્ર તથા મર્વતો ભદ્ર પ્રતિમાઓ પણ વહન કરી કેવા દીપતપસ્વી ! કેટલા મહાતપસ્વી ! હે આત્મન્ ! તું એમના પગલે ચાલી યથાશક્તિ તપશ્ચર્યા કર અને કર્મ અમાવી શુદ્ધ, શુદ્ધ, નિરજન થા.

૪

ચિંતન-સ્વાધ્યાય અંગે

હે આત્મન્ ! તું સ્વાધ્યાયનું મહત્ત્વ જણાવર સમજી લે, કાણ કે શ્રુતજ્ઞાનની આતપનાનું તે અનિવાય અંગ છે, ધ્યાનમાં પ્રગતિ કરવા માટેનું તે પ્રાથમિક પગથિયું છે, અને કાર્યોત્સર્ગમા કુશલ થવા માટેનું તે સર્વોત્તમ સુંદર સાધન છે.

હે આત્મનૃ! તું શ્રુતજ્ઞાનની જે આશયના કરવા ઇચ્છે છે, તે વાચના, પ્રવ્ર્થના, પરિવર્તના અનુપ્રેક્ષા અને ધમકયા એ પાંચ પ્રકારના સ્વાધ્યાયથી જ ચારી રીતે થઈ શકશે. વાચનાથી તને સૂત્ર આવડશે અને તેનો અર્થ સમજાશે, પ્રવ્ર્થનાથી તને વિશેષ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થશે, પરિવર્તનાથી તારું જ્ઞાન તારું રહેશે, અનુપ્રેક્ષાથી તેનું નિષ્ક્રમ સમ તરે અને ધમકયાથી પ્રાપ્ત થયેલું જ્ઞાન સાચી રીતે પરિપક્વ થશે.

હે આત્મનૃ! જે સૂત્રોની તું વાચના કરી રહ્યો છે, તેની મહત્તા કદી નિચારે છે ખરો? એ સર્વજ્ઞ પ્રતીત સૂત્રોના પહેલમાં જનમ-જનમના પાપ ધોવાની અને પ્રશસ્ત પરિણામો લાવવાની પ્રયત્ન તારાત બરેલી છે, તેના એક એક શબ્દમાં સત્યનો પ્રખલ કરવાની અત્તીમ શક્તિ છૂપાયેલી છે,

હે આત્મનૃ! બધા સૂત્રોના સાર રૂપે સૂત્રથી શ્રી નિનંદર દેવોએ અને અર્થથી શ્રી ગણધર્મ ભગવતોએ શ્રી નમસ્કાર મહા મંત્રની પ્રરૂપણા કરી છે, માટે તું એનો સ્વાધ્યાય કર, અત્યુ પુન પુન સ્મરણ કર, એની નિયમિત ગણના કર, તું જો કે ક્રિડા, બેસતા, સૂતા તેનું સ્મરણ કરે છે અને મામાધિકમાં, પ્રતિજ્ઞા, દેવવંદનમાં, પરિવ્રજામાં પારતા, સંલગ્ન કરતા એમ ફરે વખતે તેની ગણના કરે છે, તવા વખતે વખતે તેની છૂટી કે બાવી માળા પલ્લ ગણે છે. પરંતુ એક આસને લાગે સમય જેનીને સ્થિર ચિત્ત એની ગણના કદી કરી નથી, તે અવસર તને ઉપધાનમાં પ્રાપ્ત થયો છે, માટે તેનો બરાબર લાભ લે.

હે આત્મનૃ! શ્રી નમસ્કાર મંત્રનો સ્વાધ્યાય સ્થિર ચિત્ત થઈ શકે તે માટે પ્રથમ તો તું લઘુનીતિ વજેરથી નિવૃત્ત થઈને કિસર દિશા કે પૂર્વ દિશા તરફ મુખ રાખીને પદ્માસન પર્યંકુસન સુખાસન લગાવ અને મેરુ દહને બરાબર મીઠો સેવ્યું.

મસ્તક પણ ટટાર જ રહે. તે વખતે આંખો અર્ધી કે પૂરી બંધ રાખ અને ગણના કે જપનો પ્રારંભ કરતા પહેલા થોડા હીલ્ જ્વાસોઝ્વાસ લઈ લે, જેથી શરીર અને મનમા જોઈતી સ્ફૂર્તિ આવી જાય. પછી પ્રવેત સૂતર, રેશમ, ચાદી કે સ્ટીકના મણકાની માળા^૧ ગ્રહણ કરીને તર્જની^૨ પર રાખ અને એક નમસ્કાર ગણીને તેનો એક મણકો ફેરવ

હે આત્મન્ ! માળાથી જપ કરતી વખતે તું યામતા કે ભીંતને ટેકો હઈને બેસ નહિ, આડુ અવળું જો નહિ, કેાણુ શું કંઈ છે તેના પર ધ્યાન આપ નહિ, હાથના આગળા છૂટા રાખ નહિ અર્થાત્ એક બીજા સાથે જોડાયેલા રાખ, મોઢેથી કંઈ બોલ પણ નહિ, હોઠો દેદડાવ નહિ પણ કઠંગતા વાણીથી^૩ સમગતિએ^૪ મત્રપાઠનું સ્મરણ કર

૧ વિદ્યાસિદ્ધિ સારિવક કાર્યો અને મોક્ષપ્રાપ્તિ અર્થે થતા સ્મરણમા શ્વેતમાળા પ્રચરન છે

૨ અંગૂઠો તર્જની મધ્યમા અન્યામિ । અને ઠનિષ્ઠકા એ પાચ આગળાએનો ક્રમ છે

૩ જોખૂંટના-સ્પષ્ટ ઉચ્ચારરૂપ) વાળી વૈખરી કહેવાય છે કઠંગતા વાણી મધ્યમા કહેવાય છે હ ચમતા વાણી પરા કહેવાય છે ત્યારે પરા વાણીથી જપ થાય છે ત્યારે પ્રથમ ક્યાં વિના પણ જપ આનંદો ભાય છે તેને અજપા જપ કહે છે આ જપ માત્ર મનોહત્તિરૂપ જ હોય છે

૪ જપ કરતા વાણીનો વેગ વધી જાય તો ફલગતિ મહેવાય અને ધીર જાય તો નિયમિત ગતિ કહેવાય પરંતુ વેગ એક સરખો જળનાદ રહે તો સમગતિ કહેવાય તાત્પર્ય^૫ કે ઘડીકમા રટણ બે ઝડપથી કરવું ને ઘડીકમા બહુ જ ધીમેથી કરવું એ મનની અસ્વચ્ચતા સૂચવે છે તેથી તેનો ત્યાગ કરવો

હે આત્મન્ ! શ્રી નમસ્કાર મહામત્રનું સ્મરણ કરતી વખતે તારું ધ્યાન એ મત્રનાં પદો પર જ રાખ તેા ધીરેધીરે તે પદોના અક્ષરો સ્ફુટ થશે, જ્યેષ્ઠતર્મય જણાશે અને તેમાથી વિદ્યુત્ જેવો પ્રકાશ પ્રગટવાનો અનુભવ થશે.

હે આત્મન્ ! એ પદો બોલતી વખતે તું એનો અર્થ પણ વિચાર એટલે 'નમો અરિહતાણુ' પદ બોલતી વખતે અટ મહા પ્રાતિહાર્યયુક્ત શ્રી અરિહત દેવની પ્રથમરસનિમગ્ન દિવ્ય મૂર્તિના દર્શન થશે, 'નમો સિદ્ધાણુ' પદ બોલતી વખતે અનંત અક્ષય સુખના લોકતા સિદ્ધ ભગવતના દર્શન થશે, 'નમો આય રિયાણુ' પદ બોલતી વખતે શુભગુણીર પરમ પ્રસન્ન આચાર્ય ભગવતના દર્શન થશે, 'નમો ઉવજ્જાયાણુ' પદ બોલતી વખતે સૂત્રસિદ્ધાંતના પારમાર્થી મહાજ્ઞાની મહાધ્યાની ઉપાધ્યાય ભગવતના દર્શન થશે, 'નમો લોએ સંવસાદુણુ' ૫૦ બોલતા સમતા અને શીવથી વિભૂષિત ક્ષમાવત સ્વાધ્યાયધ્યાનમગ્ન સાધુ ભગવતના દર્શન થશે અને 'એસો પચ નમુકકારો સંવચ્ચપણાસણો, મગલાણુ ચ સંવેસિ, પઠમ હવર્ધ મગત' એ પદો બોલતા જગતમા જે કોઈ ઉત્કૃષ્ટ વસ્તુ હોય તેા તે આ જ છે, આ જ છે, આ જ છે એવું સ્પષ્ટ જ્ઞાન થશે પછી બીજી વસ્તુની કામના રહેશે નહિ, ઇચ્છા થશે નહિ ! સર્વેષ્ઠ મગલ મળી ગયા પછી બીજી કંઈ વસ્તુની તૃષ્ણા રહે ?

હે આત્મન્ ! આ સાધનની સર્વો કૃષ્ટતા પર તે આજ સુધી જોઈએ તેવું ગુણીર ચિત્તન કયું નહિ, પરિણામે તું આડીઅવળી અનેક વસ્તુઓમાં રખાયો અને જીવનની મહામૂલ્યવાન પળોને વેઠશી નાખી, પરંતુ હજી બધું બગડી ગયું નથી તું દરરોજ શ્રી નમસ્કાર મહામત્રની ૨૦ જાંબી માળા ચાત ચિત્તે, એકાગ્રતાથી,

સૂત્રાર્થના ઉપયોગપૂર્વક ગણતો રહે એટલે તને ભેધતો પ્રકાશ મળી રહેશે, ભેધતી શુદ્ધિ અને શાંતિની પ્રાપ્તિ થશે

હે આત્મન્ ! જો માળા ગણતા હાથમાથી પડી જાય કે ઝોકા આવવા લાગે તો સમજજે કે તે ચિત્તની સ્વસ્થતા ગુમાવી છે અને તે દારણે આલોચણાનો અધિકારી બની ચૂક્યો. છુ માટે યાગમર ઉપયોગ રાખજે અને કોઈ પણ જૂલ કે સખલના કયાં વિના શ્રી નમસ્કાર મહામંત્રનો દૈનિક સ્વાધ્યાય-દૈનિક જાપ પૂર્ણ કરજે

૫

ચિંતન-ધ્યાન અંગે

હે આત્મન્ ! ધ્યાન સુધરે તો બધું સુધરે એમ સમજીને તું ધ્યાનને સુધારવા તરફ પૂરતું લક્ષ આપ રાગ, આપત્તિ કે મુસી બતો આવતા તું અકળાય છે, મુઝાય છે, હાયબોય કરે છે કાગારાળ મચાવે છે અને કરેણ કરપાતો કરી હુ અમય વિચારોનું-આર્તધ્યાનનું સેવન કરે છે તે તને જરાયે છાજતું નથી આ પ્રકારનું આર્તધ્યાન કરવાથી શુ હુ ખ અને દહો ચાલ્યા જાય છે ? શું ગયેલી લક્ષ્મી પાછી આવે છે ? શુ નષ્ટ થયેલો અધિકાર ફરી સાપડે છે ? શું મૃત્યુ પામેલા સ્વજન-સંબંધીઓનું પુનરાગમન થાય છે ? જો એમાનું કંઈ બનતું નથી, તો આર્તધ્યાનનું સેવન શા માટે ?

હે આત્મન્ ! કોઈ તુકરે બોલાવે, ગાળ બાડે, નિંદા કરે, સામો થાય કે શત્રુતાબધુ વર્તન ચલાવે તો તારા મનનાં પરિણામો તરત જ રુદ્ર બની જાય છે, અને તું માનેલા શત્રુને મહાત કરવા કે માનેલા વેરીનું નિકદન કાઢવા કોઈ ઉપાય કરવામા બાકી રાખતો નથી આ તે તારી કંઈ દશ્યા ? શું અગ્નિથી અગ્નિ જુગાય છે ખરો ? શુ વેરથી વેરનું શમન થાય છે ખરું ? જો એમ બનતું નથી તો આ પ્રકારનું રોદ્ર ધ્યાન શા માટે ?

હે આત્મનું! આર્તધ્યાન અને રોદ્ધ્યાનનાં પરિણામે તારે ભવસાગરમાં ફેટલું લાયકર જમણું કરવું પડશે અને કેરી ધોર યાતનાઓ સહન કરવી પડશે તેના કઈક વિચાર કર, કઈ વિચાર કર દુઃખ અને દર્દો, આપત્તિઓ અને મુશ્કેલીઓ, મુશ્કેલીઓ ને આક્રમણો એકાએક આવી પડેલ નથી, પણ તે એમને ભૂતકાળમાં નિમગ્ન કરેલું છે, તે કેમ બૂરી જાય છે? ધતૂરો વાડીને તારે શુભાખનાં ફૂલ સૂધવા છે તે કેમ સૂધાયે? લીમડો વાડીને તારે ફેરીઓ ખાવી છે, તે કેમ ખવાયે? વગી તું શનુ અને વેરીના વિચારો ક્યાં કરે છે, પણ તારો ખરો શનુ તું જ છે, તારો સાથો વેરી તું જ છે, તે ખી પણ ભૂલીશ માં જો તારે કોઈ જ કરવો હોય, તો તારી ભૂલો ઉતર કર, જો તારે કંઈ જ દેવો હોય તો તારી ભાવને દે, પણ રોદ્ધ્યાનનું નેવન જીને નવા નવા કમો શા માટે બાધે છે?

હે આત્મનું! આઝમાથી ચાલ જાય તો ચાર બાદી રહે અને ચારમાથી ચાર જાય તો શૂન્ય વધે પણ તો આઝમા જાન હમેરીને સુરવાળે શૂન્ય લાવવા ઇચ્છે છે, તે કેમ આવશે? ક્યાં ગયું તારું પ્રિયતનું જ્ઞાન? ક્યાં ગઈ તારી દિશાજ-ગિનામની કુશળતા?

હે આત્મનું! તું આ જને પ્રકાશના અમુક ક્ષેત્રો જાડીને શુભ ધ્યાનમાં જ પ્રવૃત્ત થા, શુભ ધ્યાનનો અર્થ છે અને શુભ ધ્યાનમાં જ મગ્ન બની જા એ સિદ્ધિ તારો દેહાન નથી, એ વિના તારો મોહ નથી.

હે આત્મનું! શુભ ધ્યાનના બે પ્રાણ પૈકી પ્રથમ તું ધર્મ ધ્યાનની ધારાએ જાગર ચડીશ તો શુભધ્યાન થઈ જાય, મુરકેલ નથી, અને શુભધ્યાન પર જનન-સુત-કેવલ કે દર્મની કડન શૂંખાઓનો ભાગીને જુદો થયેલા વાર લાગ્યાની નથી.

વળી એ રીતે કર્મની શ્રુ ખલાઓ ભાગીને બૂકો થયો કે કેવળ જ્ઞાનની ભગવત્યમાન જ્યોતિ જરૂર ઝળહળી બિંદો, જરૂર ઝગહળી બિંદો, જરૂર ઝગહળી બિંદો બસ આ જ તારુ ધ્યેય છે, આ જ તારુ લક્ષ્ય છે, આ જ તારુ ગતબ્ધસ્થાન છે તો અત્યારે ને અપધી જ ધર્મધ્યાનમા મગ્ન થા!

હે આત્મન્! શ્રી જિનેશ્વર દેવોએ ધર્મધ્યાનના ચાર પાયા બતાવ્યા છે, તે તુ ખરાબર અવધારી લે તેનો પ્રથમ પાયો આજ્ઞા વિચય ધર્મધ્યાન છે, એટલે સર્વજ્ઞ ભગવતોની આજ્ઞાનું સતત ચિંતન કર જેઓ ત્રણ લોકના સર્વ પદાર્થોના સર્વ પર્યાયોને હસ્તામલકવત જુએ છે બાણે છે, તેમના કથનમા અસત્યનો અંશ હોય જ નહિ રાગ અને દ્વેષ સર્વથા હણાર્થ જવાથી જેમને આ જગતની કોઈ પણ વસ્તુ પર માયા-મમતા રહી નથી, તે કહી અસત્ય બોલે જ નહિ, એમ સમજી તેમની દરેક આજ્ઞાનું મનન કર.

હે આત્મન્! ધર્મધ્યાનનો બીજો પાયો અપાય-વિચય ધર્મધ્યાન છે, એટલે તું સાંસારિક સુખો વડે થતા અપાયનું સતત ચિંતન કર ભોગ એ રોગ છે, સંગીત એ વિલાપ છે, નૃત્ય એ વિટબણા છે, ખરેખર! સર્વ કામનાઓ દુ ખને લાવનારી છે એમ માનીને તુ એમાથી વિરક્ત થા.

હે આત્મન્! ધર્મધ્યાનનો ત્રીજો પાયો વિપાકવિચય ધર્મધ્યાન છે, એટલે કર્મના શુભાશુભ વિપાકનું સતત ચિંતન કર. શુભ કર્મનું ફળ શુભ મળે છે, અશુભ કર્મનું ફળ અશુભ મળે છે, તેથી સારા ખોટા ફળોની જવામદારી બીજાને માથે ન ઓઢાડ તું જ કર્મનો કર્તા છે અને તું જ કર્મનો શોકના છે, એ વાતનું વારંવાર મનન કર.

હે આત્મ! ધર્મધ્યાનનો ચોથો પાયો સંસ્થાન-વિચય ધર્મધ્યાન છે, એટલે તુ અનંત આકાશના ચૌદ રાજપ્રમાણુ ક્ષેત્રમા

આપી રહેલા લોકના અડપનું સતત ચિંતન કર અને ધર્મ, અધર્મ, આકાશ, મવ પુરૂષ અને જીવ એ વસ્તુઓના લક્ષણોથી પૂરેપૂરો પરિચિત થા, એટલે તારું અવરૂપ તને બરાબર નમતી જશે અને સિદ્ધચિંતાના અગ્રભાગે વિરાજનારા અનંત અનંત મુખ માણી રહેલા સિદ્ધ પરમાત્માઓની શ્રિતિનો પણ સાચો ખ્યાલ આવશે.

હે આત્મનું! ધર્મ-ધ્યાનમાં મગ્ન રહેવાની સર્વ સામગ્રી ઉપધાનમાં મોજૂદ છે, શુભિચ્છ શુરરાજની છાયામાં છે માધમિક બધુંએનો સતત સહવાસ છે, અને પ્રાત કાળથી મોડી રાત સુધી ધાર્મિક ક્રિયાઓ વાતુ રહે તેની સર્વાંગમુદર યોજના છે આ વાતાવરણનો તારાથી લેવાય તેટલો લાભ લે, એમાં જ ૧ પણ પ્રમાદ કરીશ નહિ.

૬

ચિંતન-કાયોત્તમગ અંગે

હે આત્મનું! તે દુસ્વપ્ન-દુસ્વપ્ન નિમિત્તે ચાર લોગન્મનો કાયોત્તમગ દુભણા જ પૂરો કર્યો હવે ધર્મ-ધ્યાનની પુષ્ટિ અર્થે નો લોગન્મનો કાયોત્તમગ કર તેના આરાધન માટે સર્વ પ્રકારના કૌવાહવધો રહિત આ પ્રાત મગનો સમય ધણે જ અનુકૂળ છે હજી રાત્રિ ચાર-પાંચ ઘડી બાકી છે, એટલે પ્રતિકેમણના સમય પહેલાં તું એ કાયોત્તમગ જરૂર પૂર્ણ કરી ચકીશ.

હે આત્મનું! તે આજ સુધી અનેક નાના-મોટા કાયોત્તમગ કર્યા અને આજે પણ કરે છે, પરંતુ કંઈ પણ તેના ગાત્રોક્ત અવરૂપનું ગંભીરતાથી ચિંતન કર્યું નથી, તો આજે થોડી દાણ તેનું ચિંતન કરી લે.

હે આત્મનું! કાયોત્તમગ કરવા માટે સર્વજ્ઞ ભગવતોએ સ્થાન (ટાળ), મોન (મોળ) અને ધ્યાન (માળ) એ ત્રણ વસ્તુઓની

આવશ્યકતા દર્શાવી છે તેમા સ્થાણ કે નયનની જેમ સ્થિર ઊભા રહેવું તેને સ્થાન કહેવામા આવે છે, x વાણીનો પ્રવાહ બંધ કરવો તેને મૌન કહેવામા આવે છે, અર્થાત્ કાર્યોત્સર્ગ કરતી વખતે તારાથી એક પણ શબ્દ બોલી શકાય નહિ, અને ચિંતને આકૃતિ અક્ષરો, કોઈ વિશિષ્ટ રૂપ કે રૂપરહિત ભાવ પર એકાગ્ર કરવું તેને ધ્યાન કહેવામા આવે છે, એટલે કાર્યોત્સર્ગ કરતી વખતે તારે ચિંતને એકાગ્ર કરવું જોઈએ

હે આત્મનૃ! એક આસને લગભગ ત્રણ કલાક સુધી સ્થિર રહી શકાય ત્યારે આસન સિદ્ધ થયું ગણાય છે, એટલે આસન પાળ્યા પછી શરીરનું હલન-ચલન થઈ શકે નહિ કે અંગો પાંગોને હલાવી શકાય નહિ, એ ઘસાબર લક્ષમા સમજો

હે આત્મનૃ! તું સ્થાન અને મૌનની સિદ્ધિ અથવા નીચેના ઓગણીસ દોષોને અવશ્ય ટાળજો —

(૧) ઘોટકઢોપ-ઘોડાની પેઠે એક પગ જાણે સખવે કે વાકે સમજો તે

(૨) લતાઢોપ-વાયુથી વેલડી હાલે, તેમ શરીરને હલાવવું તે

(૩) સ્તભાદિ ઢોપ-ચાલવા વગેરેને ઓઠીંગણું દબને ઊભા રહેવું તે

(૪) માલઢોપ—ઉપર મેડી અથવા માળ હોય તેને મસ્તક ટેકવીને ઊભા રહેવું તે

(૫) દધિઢોપ—ગાડાની જાંઘની પેઠે પગના અગૂઠા તથા પાની મેળવીને ઊભા રહેવું તે

x કાણુ પરત્વે બેસીને તથા સૂતને પશુ કાર્યોત્સર્ગ થઈ શકે છ દાખલા તરીકે અતિમ અણુસણુ વખતે પગાસન, પર્વ કાસન કે પાદપોષગમનનો આશ્રય લેનાય છે

(૧૮) મદિરાદોષ-આવાવા ગણુતા મદિરા પીધેલાની માફક બડબડાટ કરવો તે

(૧-૧) પ્રેક્ષાદોષ-વાનરની પેઠે આસપાસ જોયા કરવું અને હોઠ ફલાવવો તે

હે આત્મન્ ! ચિત્તને એકાગ્ર કરવાનું કામ પ્રમાણુમા આડું છે, તેથી જ કહ્યું છે કે—

સુક્ષ્મ મલચારિત્વ, સુક્ષ્મ દુસ્તથ તથ ।

સુક્ષ્મોડક્ષનિરોધશ્ચ, સુક્ષ્મ ચિત્તોચનમ્ ॥

શરીર વિભૂરાનો ત્યાગ કરી એવા રહેવું તે સહેલું છે, અતઃજળના ત્યાગરૂપ તપ કરવું એ પણ સહેલું છે, અને ઇન્દ્રિયોનો નિયંત્ર કરવો એ પણ સહેલો છે, પરંતુ મનનો શાધ કરવો, મનને જન ત્યા ભટકતું અટકાવવું તે ઘણું દુષ્કર છે

પરંતુ તેનો અર્થ એ નથી કે ચિત્ત એકાગ્ર થઈ શકતું નથી તું બરાબર પ્રયત્ન કરે તો ચિત્ત અવશ્ય એકાગ્ર થઈ શકે

હે આત્મન્ ! પાણી પમરી જવાના સ્વભાવવાળું છે, પણ તેને ઘડાધી બાધવામા આવે છે, તો એક સ્થળે રહી જાય છે અથવા મણુકા છગા હોય તો ગમે ત્યા પડી જાય છે અને ઓવાઈ જાય છે, પણ તેને એક સૂત્રમા પડાવવામા આવે તો બધા સાથે રહી જાય છે, તેમ ચિત્ત જન ત્યા ભટકવાના સ્વભાવવાળું છે, પણ તેને કોઈ વિચારથી બાધવામા આવે, તો જ્યા ત્યા ભટકતું અટકી જાય છે, અર્થાત્ એકાગ્ર થાય છે

હે આત્મન્ ! ચિત્તને એકાગ્ર કરવા માટે મહાપુરુષોએ પિંડસ્થ, પદસ્થ, ઉપસ્થ અને રૂપાતીત એ ચાર પ્રકારના ધ્યેયોનું વણુ ન કર્યું છે, તે તું બરાબર સમજી લે પિંડસ્થ ધ્યેયનું ધ્યાન પાંચેવી, આગ્નેયી, મારુતી, વારુણી અને તત્ત્વજ્ઞ નામની પાંચ ધારણાઓ વડે થાય છે

તેમા આકૃતિ અને ક્રિયા સુખ્ય છે પણ એવેનું વ્યાન સામાન્ય રીતે નમસ્કારમંત્રના પદો વડે તથા બીજા મંત્રામૃદો વડે થાય છે પરંતુ કોઈપણ સૂત્ર સિદ્ધાંતનાં પગેનો પણ તેમા ઉપયોગ થઈ શકે લોગમ્મનો કાયોત્સર્ગ કરવી વળતે તેના પગેનું અવસ્થા ધ્યાન ધરી સમય રૂપે વ્યેયનું ધ્યાન વી અરિહંત ભગવતોના સ્વરૂપનું ચિંતન કરવા વડે થાય છે અને ઉપાતીત વ્યેયનું ધ્યાન આકૃતિરહિત, જ્ઞાનાનન્દસ્વરૂપ, નિરંજન સિદ્ધ પરમાત્માના ચિંતન વડે થાય છે

હે આત્મન ! કાયોત્સર્ગમા ચિર ચનારના દેહની જડતા નાશ પામે છે અને મતિની શુદ્ધિ થાય છે તેનામા સુખ-દુઃખ મંડળ કરવાની શક્તિ આવે છે, તે સુદૃઢ ચિંતન કરી શકે છે અને શુભ વ્યાન ધરી શકે છે, તેથી તું કાર્યો સમમા બસાબર સ્થિર થા

હે આત્મન ! કાયોત્સર્ગનું આ સ્વરૂપ સમજીને તું રાજ સો લોગમ્મનો કાયોત્સર્ગ કર તો યોગ દિવસમા જ તને અપૂર્વ શાંતિનો અનુભવ થશે. પરી આત્મધ્યાન કે રોદ્રધ્યાન તારી પાસે ફરતી શક્યો નહિ, કારણ કે ધમધ્યાનનું પ્રબળ સામ્રાજ્ય જામ્યું હશે

હે આત્મન ! દરેક વીર કરતું નામ એ એક મહાન શાંતિમંત્ર છે, તેમનું રાજ નો નો વાર અમરણ કરતા કોઈ રોગ શોક બય, યાસ, મુસીબત કે વિટબણા વગેરે રહી શકે જ નહિ, એ વાત તું મોટકા ખાતરીની માનજે અને છેલી ગાથામા સિદ્ધ ભગવતોનું અમરણ છે તે પણ તેમનું જ ચાન્નિ, છુટ્ટિ, પુટ્ટિ કરનારું છે, માટે એકાગ્રચિત્તે મૌનપૂરક તું મો લોગમ્મનો કાયોત્સર્ગ પૂર્ણ કર

૭

ચિંતન-વિવિધ વિષયો અંગે

હે આત્મન ! જે ક્રિયા અવસ્થા કરવા ચેત્ય હોય તેને જ આવસ્થા કહેવાય છે પ્રાણાયામ, નેત્રી, ધોત્રી, બસ્ત્રી વગેરેને

સર્વજ્ઞ ભગવતોએ આવશ્યક ક્રિયા નથી કહી, પરંતુ સામાયિક, ચતુર્વિંશતિસ્તવ, વદન, પ્રતિક્રમણ, કાયોત્સર્ગ અને પ્રત્યાખ્યાન એ છ ક્રિયાઓને આવશ્યક કહી છે, તેથી જ તું પ્રતિદિન સવાર-સાંજ તેનું આરાધન કરે છે આ ક્રિયાઓ વિષે પણ તું થોડું ચિંતન કર સામાયિક વડે સાવધ યોગની વિરતિ થાય છે, અર્થાત્ પાપમય પ્રવૃત્તિથી અટકી શકાય છે ચતુર્વિંશતિસ્તવવડે ચોવીશ તીર્થકરોના સદ્બુદ્ધ શુભોના દીર્ઘ-સ્તવન થાય છે, એથી ભાવપૂર્વક ભગવત્સ્મરણ કરી શકાય છે વદનાવડે શુભવાન શુભનો વિનય થાય છે અર્થાત્ શુભની આગળ પાપોનું આલોચનાદિ દ્વારા શુદ્ધિકરણ કરવાની યોગ્યતા મળે છે, તથા તેમની સેવાભક્તિમા સમર્પિત થઈ શકાય છે પ્રતિક્રમણ વડે સ્પષ્ટિત આત્માની નિંદા થાય છે અર્થાત્ દુષ્ટદૃતકારી સ્વાત્માની જુગપ્સા કરી શકાય છે કાયોત્સર્ગ વડે ભાવમણ્ણની ચિકિત્સા થાય છે, અર્થાત્ સર્વ દોષોની શુદ્ધિ કરી શકાય છે, અને પ્રત્યાખ્યાન વડે નાનાવિધ સયમશુભોની ધારણા થાય છે

હે આત્મન! તું બરાબર વિચાર કરીશ તો સમજાશે કે રાજયોગની અનેકવિધ પ્રક્રિયાઓનો સાર પણાવશ્યકમા ખેચાયેલો છે અને તે એટલી સરળ રીતે મૂકાયેલો છે કે મર્વસાધારણ મુમુક્ષુ તેનું નિયમિત આરાધન કરી શકે, માટે હવેથી તું આ ક્રિયાઓને અતિ મહત્વની માની પ્રતિદિન તેનું આરાધન કરજે

હે આત્મન! ઉપધાનમા તું સવાર-સાંજ પડિવેહણા કે પ્રતિ લેખના કરે છે, તેનો મર્મ પણ સમજી લે સર્વજ્ઞ ભગવતોએ આ પ્રતિલેખના બે પ્રકારની કહી છે એક દ્રવ્ય પ્રતિલેખના અને બીજી ભાવપ્રતિલેખના તેમા માર્ગ, વસતિ, વસ્ત્ર, પાત્ર અને ઉપધિની પ્રતિલેખના કરવી તે દ્રવ્ય પ્રતિલેખના છે અને આત્માને ધ્યાનથી

જોવો, વારંવાર જોવો તે ભાવપ્રતિલેખના છે, તેથી નું જોડે પ્રાપ્તિ પ્રતિલેખના કરે.

હે આત્મન્! ઉપધાનમાં તું ત્રણ, જાણે અને આજ એમ ત્રણ વખત દેવવદન અર્થાત્ જૃદ્ધિ-વ્યવહાર કરે છે તેનું સદાચરણ પણ સમજી લે ત્રી સર્વિશ્વદ્રશી મહાત્મા જે સર્વવ્યાપી વ્યવહારનું નામ ધી ધણુ માનિક વિવેચન કરેલું છે તે તું પુનઃ પુનઃ વાંચી વિચારી જો તેમણે વદના જે પ્રકારની બતાવે છે એક દ્રશ્યવદના અને બીજી ભાવવદના તેમાં દ્રશ્યવદના અને હવે છે કે (૧) જેમાં ઉપયોગ ન હોય, (૨) જેમાં વ્યવહારના અર્થની વિચારણા ન હોય, (૩) જેમાં વદનને યોગ્ય અર્થિદાતા શુદ્ધિ પ્રત્યે બહુમાન ન હોય, (૪) જેમાં વદનના અવધાર માત્રા બદલ વિષયમાં પ્રભાવ ન હોય અને (૫) જેમાં કવચપદને કવચપદ રીતે વ્યખ્ય થતો ન હોય તેને દ્રશ્ય-વદના અપુત્ર અને ભાવ વદનાને તેથી વિપરીત લક્ષણવાળી કહી છે, મારે દ્રશ્યવદન જૃદ્ધિ-વ્યવહાર વદન કરતા આ વસ્તુનું બરાબર લક્ષણ.

હે આત્મન્! સંયમનું પાલન યતના વિના થતું નથી, મારે તું ત્યાગવામાં યતના રાખ, જોલવામાં યતના રાખ, આદાર-પાત્રી સંદર્ભ કરવામાં યતના રાખ, વસ્ત્ર, પાત્ર કે ઉપધિ લેવા-મૂકવામાં યતના રાખ અને રચકિવ-માત્ર બાળે વધેરે કાવ-પર્યાવરણમાં પણ યતના રાખ.

વળી હે આત્મન્! સંયમની સાધના શુદ્ધિ કે નિમ્ન વિના થતી નથી, તેથી તું મનનો નિયંત્રક કર, વચનનો નિયંત્રક કર અને કથાનો પણ નિયંત્રક કર પાત્ર પ્રકારની ચતુર (સર્જિત) અને વચ પ્રકારના નિમ્ન (શુદ્ધિ) વડે તું પ્રવચનમાં મેલ સંયમ પુણ્ય વિભૂતિ થઈ અને મળેલા મનુષ્યભવની કલ્યાણ કરી દઈ.

૮

ઉપસહાર

નાન એક પૈડું છે, કિરા બીજું પૈડું છે એ બંને પૈડા ભેગા થાય તો જ ધર્મરૂપી રથ બરાબર આવે અને મોક્ષપુરીમા પહોચાડે આ વસ્તુ બરાબર નહિ સમજવાથી ભૂતકાળમા ઘણા વિવાદો થયા છે અને આજે પણ ચાલુ જ છે જેઓ જ્ઞાનની ભેરવાર હિમાયત કરે છે, અને કિરાને તેના સ્થાનેથી ઉતારી પાડે છે, તેમણે એ વિચારવું જોઈએ કે ઔપધાના જ્ઞાનમા નથી રોગ દૂર થતો નથી જો જ્ઞાન પ્રમાણે ઔપધા એડા કરવામા આવે અને વિધિપૂરક તૈયાર કરી તેનું મેવન કરવામા આવે તો જ રોગ દૂર થાય છે તે જ રીતે જેઓ કિયાની મજબૂત હિમાયત કરે છે અને જ્ઞાનને છેલ્લે ગોળુ બનાવી દે છે તેમણે એ વિચારવું જોઈએ કે ગમે તેવું ઔપધ આપી દેવાથી રોગ મટતો નથી તે માટે તો રોગ કયા પ્રકારનો છે ? તે હાલ કઈ ભૂમિકાએ પહોચ્યો છે ? તેને માટે કયું ઔપધ યોગ્ય ગણાય ? વગેરે બાબતો બાજુથી પડે છે તાત્પર્ય કે જ્ઞાન અને કિયા ઉભયની એક સરખી આવજનકના છે

જેઓ જ્ઞાન અને કિયાના ક્રમ પરત્વે વિવાદ કરે છે, તેમણે પણ બાણુ જરૂરી છે કે જ્યાં સ રુકારોનું આરોપણ કરવાનો પ્રશ્ન હોય, ત્યાં કિયા પ્રથમ યોજવી પડે છે અને જ્ઞાન ધીમે ધીમે અપાય છે અને જ્યાં કાયની સિદ્ધિનો પ્રશ્ન હોય ત્યાં જ્ઞાનને વધારે મહત્ત્વ આપવું પડે છે અને કિયા સાથે સાથે થાય છે

આટલા વિવેચન સાથે આ લેખ પૂરું કરીએ તે પહેલાં ભૂવચ- માટે ક્ષમાની પ્રાર્થના કરીએ છીએ અને આ લેખમાળાથી ઉપધાનનો વિષય સમજવામા સુમુખીઓને કઈ પણ માર્ગદર્શન મળ્યું હોય તો તેમણે અથો અમારો પરિશ્રમ સાર્વક લેખીએ છીએ

॥ જ્ઞાન જયતિ શાસનમ્ ॥

શ્રીવિજયદાનસૂરીશ્વરજી જેન અન્ધમાયામા મળતા

અન્યોનુ લીધ.

અંક	નામ	કિંમત
૧	મૌન પદ્મદશીકથા પદ્ય (પત)	૦-૧-૦
૨	પ્રતિમવળવદ્યુતિ	૦-૬-૦
૧૧	વિદ્યવિશુદ્ધિસદીક	૧-૧૦-૦
૧૩	વિવિધપદ્મોત્તર મા ૨	૧ ૦-૦
	કર્તા સત્યનાથમગધવે	
૧૫	લઘુપ્રવચનસારોદ્યત્મલ આપુસાનીને બે	
૧૬	આવદ્યક નિયુક્તિ દિવીકા મા ૧	૨-૮-૦
૨૩	વર્ણવળાણાદિકાવ્યાવધાન આપુસાનીને બે	
	આ દેવમામથુરિ	
૨૭	તપવિધિસંગ્રહ	શુભરાતી ૦ ૬ ૦
૨૮	પ્રકરણ શોદન	૧-૦-૦
	અદિ ૬ વળા શ્રી મ ગુરિજયજી મદા ૧૪	
૨૯	સત્વાથ લખા	૦ ૮ ૦
	અમિ ૦ આ બાનુવિ ન્ય ગમિ મદા ૧૧	
૪૨	આવદ્યક નિ ૦ દીપિકા મા ૩ જો	૨-૦-૦
૪૩	લઘુપ્રવચનસાર (વંદ્યમૂલ)	શુભરાતી ૨ ૦-૦
	અમિ ૬ વળા આ નાનુવિજયજી મદા ૧૪	
૪૫	વાદ્યમ કદા સંગ્રહો (પત)	૦-૦-૦
૪૬	આવદ્યક મિયાનામુજો રૂબ આપુમાખીનો મા	૦-૦-૦
	મ ગાપનાદ ને ૦ શ્રી નાનુવિજયજી મિ	૧-૮-૦
	થો ૧૬૬૬૬૬૬૬૬૬૬૬	૧-૦-૦
	વાર્તાવિદ્યાર	૧-૦-૦
	૧૦૨૪ તથા ૧૦૨૪ આ ૧૦ જો	

લખો — શ્રી વિજયદાનસૂરીશ્વરજી જેન અન્ધમાયા

ગાપીપુરા, સુરત